

Свердловская область  
Белоярский муниципальный округ  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад №17 «Березка»  
п. Совхозный

624046, Свердловская обл., Белоярский р-н, п. Совхозный, ул. Первомайская 4 «в»,  
ИНН 6639006938/КПП 668301001  
тел./факс 8(34377) 4-51-67, е – mail: [super.mdou17@yandex.ru](mailto:super.mdou17@yandex.ru)

## *Игра-квест с родителями «Мы за здоровый образ жизни!»*

Подготовила и провела:

Инструктор по физической культуре

Емельдяжева .И .Э.

Апрель, 2021 г.

## **Игра-квест «Мы за здоровый образ жизни!»**

Игра направлена на формирование культуры здорового образа жизни у подрастающего поколения, проявление ответственности, самостоятельности и командного взаимодействия, а также на создание условий для интеллектуальной и творческой самореализации обучающихся и популяризацию физической активности.

### **План подготовки и проведения игры:**

1. Подготовка карты квеста и маршрута для прохождения этапов.
2. Подготовка вопросов и ответов.
3. Выбор организаторов квеста, формирование команд игроков (желательно в организации и проведении игры задействовать родителей).
4. Проведение инструктажа для участников квеста.
5. Проведение игры.
6. Подведение итогов.

### **Примерный сценарий игры-квеста:**

#### **1. Сбор всех участников.**

— Здравствуйте, уважаемые родители! Я рада видеть Вас на нашей игре-квесте под названием «Мы за здоровый образ жизни!». Желаем вам всем здоровья!

В век технического прогресса и развития космических технологий, как вы думаете, что всего дороже? Конечно же, здоровье! Здоровье человека — это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Будучи больными, мы не сможем воплотить в жизнь свои мечты, не сможем решать жизненно важные задачи. Все мы хотим вырастить крепкими и здоровыми детишек. Быть здоровым — естественное желание человека, рано или поздно все задумываются о своем здоровье. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад. Так давайте сейчас вместе подумаем, что такое здоровье, здоровый образ жизни.

#### **2. Старт игры.**

Каждая группа получает маршрутный лист с указанием площадок. Команды перемещаются по группам и кабинетам, выполняя тематические, практические и интеллектуальные задания. На каждом этапе игроки получают букву (буквы) — элемент пазла, из которых к концу квеста складывается разгадка игры.

#### **1 площадка «Пословицы и поговорки».** (Площадка ранний-возраст, прогулочная веранда)

— Какие вы знаете известные пословицы и поговорки о здоровом образе жизни? (каждый вариант — 1 балл).

## **Пословицы и поговорки о здоровом образе жизни к 1 туру квеста «Мы за здоровый образ жизни!»:**

1. Береги платье снову, а здоровье смолоду!
2. В здоровом теле — здоровый дух!
3. Где здоровье, там и красота.
4. Здоров будешь — все добудешь!
5. Кто спортом занимается, тот силы набирается.
6. Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!
7. Крепок телом — богат и делом.
8. Со спортом не дружишь — не раз о том потужишь.

## **2 площадка «Загадки».** (Площадка 2 младшая группа, прогулочная веранда)

— Отгадайте загадки (каждый правильный ответ — 1 балл):

1. Любого ударишь — он злится и плачет.  
А этого стукнешь — от радости скачет!  
То выше, то ниже, то низом, то вскачь.  
Кто он, догадался? Резиновый ... (мяч).
2. Силачом я стать решил, к силачу я поспешил:  
— Расскажите вот о чем, как вы стали силачом?  
Улыбнулся он в ответ: — Очень просто.  
Много лет, ежедневно, встав с постели,  
Поднимаю я ... (гантели).
3. Есть лужайка в нашей школе, а на ней козлы и кони.  
Кувыркаемся мы тут ровно сорок пять минут.  
В школе — кони и лужайка?!  
Что за чудо, угадай-ка! (Спортзал)
4. Зеленый луг, сто скамеек вокруг,  
от ворот до ворот бойко бегают народ.  
На воротах этих рыбацкие сети. (Стадион)
5. На снегу две полосы, удивились две лисы.  
Подошла одна поближе: здесь бежали чьи-то ... (лыжи).
7. На белом просторе две ровные строчки,  
а рядом бегут запятые да точки. (Лыжня)
8. Он на вид — одна доска.  
Но зато названьем горд, он зовется... (сноуборд).

9. Есть ребята у меня два серебряных коня.  
Езжу сразу на обоих. Что за кони у меня? (Коньки)

10. Палка в виде запятой  
гонит шайбу пред собой. (Клюшка)

11. Во дворе с утра игра, разыгралась детвора.  
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» — там идёт игра ... (хоккей).

12. Не похож я на коня, хоть седло есть у меня.  
Спицы есть. Они, признаться, для вязанья не годятся.  
Не будильник, не трамвай, но звонить умею, знай! (Велосипед)

13. Эстафета нелегка.  
Жду команду для рывка. (Старт)

14. На квадратиках доски короли свели полки.  
Нет для боя у полков ни патронов, ни штыков. (Шахматы)

**3 площадка «Известные спортсмены»** (Площадка средняя группа, прогулочная веранда).

— Каких известных спортсменов вы знаете? (каждый вариант — 1 балл).  
Например:

1. Евгений Плющенко — фигурист;
2. Елена Исинбаева — прыгунья с шестом;
3. Алексей Немов — гимнаст;
4. Андрей Аршавин — футболист;
5. Мария Шарапова — теннисистка;
6. Костя Дзю — боксер;
7. Павел Буре — хоккеист.

**4 площадка «Интересные вопросы».** (Площадка-старшая группа, прогулочная веранда).

Команды игроков встречают организаторы-ведущие (4 чел.).

1. Очень долгое время на Олимпийских играх в Древней Греции был один-

единственный вид легкой атлетики. Какой? (Бег) — 5 баллов.

2. Изобретатель этого предрекал своему детищу две области применения: доставка почты и средство для похудения. Назовите современный прообраз этого предмета? (Велосипед) — 10 баллов.

3. Вспомните девиз Олимпийского движения. (Быстрее, выше, сильнее!) — 15 баллов.

4. В русский язык это слово пришло в конце XVIII века из французского языка. Так первоначально называли срочную почту, доставлявшую письма, донесение специальными посыльными, которые сменяли друг друга в пути в определенных пунктах. Назовите это слово, которое в наши дни получило иное значение? (Эстафета) — 20 баллов.

### **5 площадка «Дорожка здоровья» “Мы за здоровый образ жизни!”»**

(Кабинет-Психолога, Марине Иосифовне).

Смастерить дорожку здоровья

### **6.площадка «Эрудит»**

1. Какие ягоды используют для понижения температуры тела?

1 – Ежевика 2 – Клубника 3 – Арбуз 4 – Клюква

2. В какое время года лучше всего закаляться?

1 – Зимой 2 – Летом 3 – Весной 4 – Осенью

3. Какое лекарственное растение используется для остановки кровотечения?

1 – Крапива 2 – Подорожник 3 – Зверобой 4 – Ромашка

4. Какой предмет является лучшей тяжестью для любителей утренней зарядки? 1– Качели 2– Гантели 3– Блины 4– Кегли

5. Что является залогом здоровья (из пословицы)?

1– Чистота 2– Красота 3– Сила 4– Ум

6. Сон помогает организму восстановиться, набраться сил, если его продолжительность составляет:

1 – 3-4 часа 2 – 8-9 часов 3 – 12-14 часов 4 – сон не влияет на здоровье

7. Какая из привычек является полезной?

1– Грызть ногти 2– Спать до обеда 3 - Чистить зубы по утрам 4 – Долго играть в компьютер

8. Какой овощ замедляет старение организма?

1 – Картофель 2 – Редис 3 – Морковь 4 – Чеснок

9. Верно ли, что если зимой ходить без шапки, волосы будут закаливаться и выглядеть красиво?

1 – Нет 2 – Да 3 – Если ходить так 2-3 раза в неделю 4 – Не знаю

10. Что означает слово «Витамин»

1 – Конфеты 2 – Жизнь 3 – Здоровье 4 – Вред

### **7. Веселая зарядка- флешмоб.**

Подводятся итоги игры.

Команды складывают общее слово (например, ЧЕМПИОН). По количеству набранных баллов определяется команда- победитель.

Участники родители с каждой группы по (4 чел.);

— Здоровье — неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным, здоровым, сохранять как можно дольше бодрость, энергию и достичь долголетия. Мы надеемся, что сегодняшний день не прошел даром и вы многое для себя подчеркнули. Ведь «Здоров будешь — все добудешь».

— Жизнь — это благо! Это дар, который даётся человеку лишь однажды.

— И от нас самих зависит, каким содержанием наполним мы свою жизнь.

— Здорово, когда человек стремится к исполнению своей мечты!

— Здорово, когда светит солнце и щебечут птицы!

— Здорово, когда у вас есть настоящие друзья и когда Вас любят и ждут дома!

— Здорово, когда тебя окружают счастливые и здоровые люди!

— Здорово, когда в твоей душе горит огонь добра и веры в лучшее!

— Так будьте все здоровы! Благодарим вас за участие. До новых встреч!

#### **4. Подведения итогов жюри и обсуждение игры.**

Награждения команд дипломами и ценными подарками.